

Pollo a la mantequilla bajo en índice glucémico con especias aromáticas

Curry indio cremoso a base de coco con pollo tierno y especias reconfortantes. Esta versión amigable con el azúcar en sangre usa alimentos integrales y grasas saludables para energía sostenida.

Preparación: 10 min Cocción: 25 min Total: 35 min Porciones: 3

GL 2.8 / GI 29

Ingredientes

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can leche de coco entera

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity pasta de tomate

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response cebolla amarilla pequeña, picada

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity dientes de ajo

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity cúrcuma en polvo

Supports digestion and metabolic health jengibre molido

logifoodcoach.com/recipes/pollo-a-la-mantequilla-bajo-en-indice-glucemico-con-especias-aromaticas

Capsaicin may boost metabolism chile en polvo

Shown to help regulate blood sugar levels canela molida

No glycemic impact; enhances flavors sal de mar

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly almidón de arrurruz

For slurry; no glycemic impact agua filtrada

Instrucciones

Step 1

Prepara tus ingredientes picando la cebolla amarilla en trozos pequeños y picando finamente los dientes de ajo. Corta las pechugas de pollo en cubos uniformes del tamaño de un bocado, aproximadamente de 2.5 cm, para asegurar una cocción pareja.

Step 2

Crea tu mezcla de especias combinando la cúrcuma en polvo, el jengibre molido, el chile en polvo, la canela molida y la sal en un tazón pequeño. Espolvorea esta mezcla aromática sobre los cubos de pollo y revuelve bien hasta que cada pieza esté uniformemente cubierta con las especias doradas.

Step 3

Derrite el ghee en una sartén grande o cacerola a fuego medio-bajo. Añade la cebolla picada y el ajo picado, revolviendo ocasionalmente durante unos 3 minutos hasta que la cebolla se vuelva transparente y el ajo libere su aroma fragante.

Step 4

Aumenta el fuego a medio y añade los trozos de pollo con especias a la sartén. Cocina durante 6 minutos, revolviendo frecuentemente para dorar el pollo por todos lados y permitir que las especias se activen en el ghee caliente, creando una base sabrosa para tu curry.

Step 5

Mientras el pollo se cocina, bate juntos la leche de coco y la pasta de tomate en un tazón hasta que estén suaves y bien combinados. Vierte esta mezcla cremosa en la sartén con el pollo y aumenta el fuego a alto hasta que la salsa comience a burbujear activamente.

logifoodcoach.com/recipes/pollo-a-la-mantequilla-bajo-en-indice-glucemico-con-especias-aromaticas

Step 6

Reduce el fuego a medio-bajo y deja que el curry hierva suavemente durante 10 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen y el pollo se cocine completamente. La salsa se reducirá ligeramente y el pollo quedará tierno e impregnado con las especias aromáticas.

Step 7

Para crear una salsa más espesa y lujosa, bate juntos el almidón de arrurruz y el agua en un tazón pequeño para formar una mezcla suave. Aumenta el fuego a medio-alto, empuja el pollo hacia un lado de la sartén y vierte la mezcla mientras revuelves vigorosamente. Mezcla la salsa espesada con el pollo, retira del fuego y sirve inmediatamente sobre arroz de coliflor con un acompañamiento de vegetales ricos en fibra para un control óptimo del azúcar en sangre.